

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ANTARA SISWA KELAS X YANG  
MENGIKUTI DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI BIMBINGAN  
BELAJAR DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER DI SMAN 1 GUBUG

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran



Diajukan oleh :

Devi Handayani

J 500 100 080

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

NASKAH PUBLIKASI  
PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN ANTARA SISWA KELAS X YANG  
MENGIKUTI DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI BIMBINGAN  
BELAJAR DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER DI SMAN 1 GUBUG

Yang diajukan oleh :

Devi Handayani

J 500 100 080

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada hari Senin, tanggal 20 Januari 2014

Penguji

Nama : Prof. Dr. dr. M. Fanani, Sp. KJ (K)

Nip/Nik : 300. 1098

(.....)

Pembimbing Utama

Nama : dr. Rh Budhi Muljanto, Sp. KJ

Nip/Nik : 200. 1541

(.....)

Pembimbing Pendamping

Nama : dr. Indriyati Oktaviano R

Nip/Nik : -

(.....)



Dekan

Prof. Dr. dr. Bambang Soebagyo, Sp. A (K)

Nip/Nik : 400. 1243

## ABSTRAK

**Devi Handayani, J500100080**, Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Kelas X yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar dalam Menghadapi Ujian Semester di SAMN 1 Gubug.

Gangguan cemas dapat dialami oleh 2-4% populasi. Di Indonesia kecemasan diperkirakan sekitar 2-6 juta jiwa dari 220 juta populasi masyarakat Indonesia. Wanita 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria. Siswa Menengah Atas (SMA) memiliki minat tinggi mengikuti bimbingan belajar yang dilakukan dalam satu kali seminggu atau dua kali seminggu. Prevalensi siswa yang mengikuti bimbingan belajar di setiap bimbingan belajar di Indonesia diperkirakan sekitar 100.000 siswa setiap tahunnya, dimana angka ini terus mengalami peningkatan. Salah satu kelebihan yang dimiliki lembaga bimbingan belajar adalah banyak membaca dan latihan soal, sehingga siswa dapat memecahkan soal-soal dengan cepat dan tepat. Seringnya berlatih, membuat siswa menjadi terbiasa dan terlatih, sehingga tidak merasa kecemasan yang berlebih saat menghadapi soal ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa kelas X yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 136 yang terdiri dari 68 siswa yang mengikuti bimbingan belajar dan 68 siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug. Jenis penelitian ini merupakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner data diri, kuesioner *Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (LMMPI), dan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan menggunakan uji t melalui program spss 19 *for windows*.

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji t didapatkan t hitung sebesar 3,495 dengan p value = 0,001, karena p value < 0,05 H1 diterima dan H0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas X yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug.

---

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Bimbingan Belajar

## ABSTRACT

**Devi Handayani, J500100080,** The Difference Of Anxiety Level Between Grades X Student Who Is Follow Tutoring With Not Follow Tutoring In The Dealing Semester Study Exam In SMAN 1 Gubug.

Anxiety disorders can be experienced by 2-4 % of the population. Anxiety in Indonesia are estimated at about 2-6 million of the 220 million Indonesian population. Women are 2 times more likely than men to experience anxiety. Secondary students (SMA) have a high interest in following the tutoring which is done in once or twice a week. The prevalence of students who take any tutoring of each tutoring in Indonesia is estimated at approximately 100,000 students each year, where this number is constantly increasing. One of the advantages of tutoring agencies is a lot of reading and exercises, so that students can solve problems quickly and accurately. Frequent of practice; bring students become accustomed and trained, so it does not make feel excessive anxiety in the deal the test.

This study aims to determine the difference of anxiety level between grades x student who is follow tutoring with not follow tutoring in the dealing semester study exam in SMAN 1 Gubug. The numbers of samples in this study is 136 which consist of 68 students who take the tutoring and 68 students who did not attend tutoring at SMAN 1 Gubug. This type of research is an analytic observational study design with cross sectional approach. The research instrument used in this study are personal data questionnaire, *Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (LMMPI) questionnaires , and the *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) questionnaire. The data obtained was analyzed using t-test through SPSS 19 for windows.

Based on the analysis of data obtained using the t-test were got t-count of 3.495 with p value = 0.001, for p values <0.05 then H1 is accepted and H0 is rejected. It can be concluded that there are significant difference anxiety level between grades x student who is follow tutoring with not follow tutoring in the dealing semester study exam in SMAN 1 Gubug.

---

Keywords: Anxiety Level, Tutoring

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan adalah keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tipe kepribadian orang cemas tidak hanya mengeluh hal-hal yang sifatnya psikis tetapi juga disertai dengan keluhan-keluhan fisik (somatik) dan ciri kepribadian depresif (Hawari, 2011). Kecemasan seringkali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekakuan pada dada, dan gangguan lambung ringan. Gejala cemas ini bervariasi untuk setiap orang (Kaplan dan Sadock, 2010)

Ujian semester merupakan suatu ujian yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi siswa secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran sebagai pemantau perbaikan pembelajaran dan penentu keberhasilan belajar (Permendiknas, 2007).

Bimbingan belajar adalah bantuan dari guru pembimbing untuk siswa dapat mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Nurihsan dan Sudianto, 2005). Salah satu kelebihan yang dimiliki lembaga bimbingan belajar adalah banyak membaca dan latihan soal, sehingga siswa dapat memecahkan soal-soal dengan cepat dan tepat. Seringnya berlatih, membuat siswa menjadi terbiasa dan terlatih, sehingga tidak merasa kecemasan yang berlebih saat menghadapi soal ujian (Krishnawati dan Suryani, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas X yang mengikuti dan tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Istilah Kecemasan itu sudah ada sejak zaman Yunani dan Romawi. Orang Romawi menyebutnya *anxietas* yang berarti *trouble in mind*. Dalam bahasa Inggris perkataan itu menjadi *anxiety*. Istilah ini dipakai mulai dari keadaan takut

yang normal, ketegangan jiwa yang normal, gejala dari berbagai gangguan psikiatri, atau dari suatu penyakit (Iskandar, 2006).

Kecemasan adalah alam perasaan yang telah terganggu yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan tetapi masih dalam batas normal hingga perilaku yang mengalami gangguan (Hawari, 2011). Kecemasan adalah suatu peringatan yang dapat menyebabkan bahaya kepada seseorang sehingga seseorang tersebut dapat mengatasi bahaya tersebut (Kaplan dan Sadock, 2010). Kecemasan adalah suatu mood, biasanya bersifat tidak menyenangkan, disertai sensasi di tubuh (somatik) dan terjadi dengan rasa ketidakpastian dan ancaman akan masa depan secara subjektif (Puri, Laking, dan Treasaden, 2011). Kecemasan adalah perasaan difus, yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi (Hutagalung, 2007).

Ujian adalah proses yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, untuk memantau kemajuan, melakukan perbaikan pembelajaran dan menentukan keberhasilan belajar peserta didik (PermenDikNas, 2007).

Bimbingan belajar adalah suatu proses pemberian bantuan dari guru/guru pembimbing kepada siswa dengan cara mengembangkan suasana belajar yang kondusif dan menumbuhkan kemampuan agar siswa terhindar dari dan atau dapat mengatasi kesulitan belajar yang mungkin dihadapi sehingga mencapai hasil belajar yang optimal (Suherman, 2005).

Melalui bimbingan belajar guru pembimbing memberi bantuan kepada peserta didik dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif, agar dapat mengatasi kesulitan belajar, dan dapat mengembangkan cara belajar yang efektif sehingga mencapai hasil belajar yang optimal, atau membantu peserta didik sukses dalam belajar dan mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan SMA. Dalam bimbingan belajar, para guru pembimbing berupaya untuk memfasilitasi peserta didik dalam mencapai tujuan belajar yang diharapkan (Nurihsan dan Sudianto, 2005).

Bimbingan belajar adalah suatu proses untuk membantu memecahkan masalah dalam kesulitan belajar sehingga diharapkan dapat memperoleh solusi dan perencanaan yang tepat (Sutirna, 2013).

Kecemasan timbul paling sering di sekolah waktu siswa menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian dapat merugikan anak secara akademis, sosial dan emosional. Gejala kecemasan berhubungan dengan gangguan memori dan fungsi kognitif, dapat memberikan kontribusi terhadap kinerja sekolah yang buruk dan kegagalan akademis (Taquechel, Norton dan Ollendik, 2010). Kecemasan akademik dapat mempengaruhi prestasi dan kinerja serta pembangunan sosial. Mengeluh kelelahan, gelisah, lekas marah, ketegangan otot, pusing, mual, sakit perut dan sakit kepala sebagai gejala somatik (Cowden, 2010).

Kecemasan yang berlebih akan mempengaruhi kehidupan akademik siswa dan berakibat pada rendahnya motivasi siswa, kesulitan berkonsentrasi pada berbagai tugas termasuk membaca, menulis dan mendengarkan (Luo, Wang dan Luo, 2009). Prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan cara guru, orang tua dan teman sebaya dapat membantu memberikan motivasi untuk siswa yang memiliki kecemasan yang berlebih, sehingga siswa dapat mengelola kecemasan emosional (Rana & Mahmood, 2010).

Pengajaran yang paling efektif untuk siswa kecemasan tinggi yang mempunyai kemampuan rata-rata atau mempunyai kemampuan tinggi ialah dengan membuat pengajaran yang terstruktur yang dimiliki oleh lembaga bimbingan belajar dengan cara siswa untuk memperbanyak baca, latihan soal dan mengulang-ulang bagian pelajaran yang sering terlupakan, sehingga siswa tidak merasa kecemasan yang berlebih saat menghadapi ujian (Djiwandono, 2006).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2013 di SMAN 1 Gubug. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas X yang

mengikuti dan yang tidak mengikuti bimbingan belajar. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini siswa kelas X yang mengikuti bimbingan belajar, siswa kelas X yang tidak mengikuti bimbingan belajar, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu siswa yang sedang sakit atau tidak normal dan skor L-MMPI  $\geq 11$ . Variabel bebas pada penelitian ini adalah siswa kelas X yang mengikuti dan yang tidak mengikuti bimbingan belajar. Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

Instrumen data yang digunakan untuk mengetahui tingkatan kecemasan pada penelitian ini yaitu kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Penilaian tingkat kecemasan yang didapatkan dari instrumen ini adalah tidak cemas  $< 21$  dan  $\geq 21$  berarti cemas Data diuji dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows release 19* dengan uji analisis uji t.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Jumlah Sampel Siswa kelas X yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug**

Responden	Jumlah	Persentase
Siswa Kelas X yang Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug	68	50%
Siswa Kelas X yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug	68	50%



**Tabel 2. Independent Sampel Test Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Siswa Kelas X yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug**

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lo	Upper
T Equal variances assumed	1,172	,281	3,495	134	,001	2,515	,720	1,091	3,938
A Equal variances not assumed			3,495	131,547	,001	2,515	,720	1,091	3,938

Tabel 2 merupakan merupakan tabel uji beda yaitu uji *t-test* didapatkan nilai  $t^2$  hitung  $> t^2$  tabel ( 3,495  $>$  1,656), *p value (sig-2 tailed)* (0,001 $<$  0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata mengenai tingkat kecemasan antara siswa kelas X yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak mengikuti Bimbel**

Responden	Jenis Kelamin		Jumlah	Persentase
	Laki-laki	Perempuan		
Siswa yang Mengikuti Bimbel	25	43	68	50%
Siswa yang Tidak Mengikuti Bimbel	34	34	68	50%
Total	59	77	136	100%

**Tabel 4. Independens Sampel Test Perbedaan Tingkat Kecemas Siswa Kelas X yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug Antara Laki-laki dan Perempuan**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
TMSA	,632	,428	1,899	134	,060	1,421	,748	-,059	2,901
			1,921	129,563	,057	1,421	,740	-,043	2,885

Tabel 4 merupakan tabel uji beda yaitu uji *t-test* didapatkan nilai  $t^2$  hitung  $> t^2$  tabel (  $1,899 > 1,656$ ), *p value (sig-2 tailed)* ( $0,60 > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tidak bermakna antara siswa kelas X berjenis kelamin perempuan yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug lebih mengalami kecemasan dibanding siswa kelas X berjenis kelamin laki-laki yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug.

**Tabel 5. Distribusi Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak mengikuti Bimbel**

Responden	Tingkat Kecemasan		Jumlah
	Cemas	Tidak Cemas	
Laki-laki Bimbel	16	9	25
Perempuan Bimbel	29	14	43
Laki-laki tidak bimbel	27	7	34
Perempuan tidak bimbel	29	5	34

**Tabel 6. Independens Sampel Test Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Kelas X Berjenis Kelamin Laki-laki yang Mengikuti dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar di SMAN 1 Gubug**  
**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
T Equal variances assumed	,447	,506	2,080	57	,042	2,194	1,055	,082	4,306
S Equal variances not assumed			2,137	55,912	,037	2,194	1,027	,137	4,251

Tabel 6 merupakan tabel uji beda yaitu uji *t-test* didapatkan nilai  $t^2$  hitung >  $t^2$  tabel ( 2,080 > 1,672), *p value (sig-2 tailed)* (0,042 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara siswa kelas X berjenis kelamin laki-laki yang tidak mengikuti bimbingan belajar lebih mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug.

**Tabel 7. Distribusi Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak mengikuti Bimbel**

Responden	Tingkat Kecemasan		Jumlah
	Cemas	Tidak Cemas	
Laki-laki Bimbel	16	9	25
Perempuan Bimbel	29	14	43
Laki-laki tidak bimbel	27	7	34
Perempuan tidak bimbel	29	5	34

**Tabel 8. Independens Sampel Test Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Siswa Kelas X Berjenis Kelamin Perempuan yang Mengikuti dengan yang tidak Mengikuti Bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug**

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
T Equal variances assumed	,288	,593	3,283	75	,002	3,175	,967	1,248	5,102	
S Equal variances not assumed			3,246	67,522	,002	3,175	,978	1,223	5,128	

Tabel 8 merupakan tabel uji beda yaitu uji *t-test* didapatkan nilai  $t^2$  hitung  $> t^2$  tabel ( 3,283 > 1,665), *p value (sig-2 tailed)* (0,02 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara siswa kelas X berjenis kelamin perempuan yang tidak mengikuti bimbingan belajar lebih mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini penulis menetapkan 136 sampel yang terdiri dari 50% (68 orang) siswa yang mengikuti bimbingan belajar dan 50% (68 orang) siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar. Jadi dengan adanya jumlah sampel yang sama pada masing masing kelompok penelitian maka diharapkan hasil dari penelitian ini valid untuk dinilai (Sopiyudin, 2011).

Dari penelitian terdapat siswa kelas X yang mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug telah mengalami kecemasan sebesar 66% dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar sebesar 82%. Dari

penelitian sebelumnya oleh Anditya, 2010 siswa yang mengikuti bimbingan belajar yang mengalami kecemasan sebesar 20% dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar sebesar 40%. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa siswa kelas X yang tidak mengikuti bimbingan belajar lebih mengalami kecemasan dibanding siswa kelas X yang mengikuti bimbingan belajar. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Vitasari, *et al* (2010) bahwa kecemasan itu dapat berasal dari suatu peristiwa yang menimbulkan tekanan sehingga dapat menyebabkan stress, tetapi stress itu tergantung dari seseorang dapat mempertahankan psikologis dan dapat mengatasi peristiwa tersebut. Peristiwa yang menimbulkan tekanan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa dalam menghadapi ujian sekolah telah mengalami kecemasan.

Dari hasil penelitian, responden yang merupakan siswa kelas X yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di SMAN 1 Gubug yang berjenis kelamin laki-laki telah mengalami kecemasan sebesar 62% dan berjenis kelamin perempuan mengalami kecemasan sebesar 85%. Dari penelitian sebelumnya oleh Attri dan Neelam, 2013 siswa laki-laki mengalami kecemasan sebesar 20% dan siswa perempuan sebesar 40%. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa yang paling banyak mengalami kecemasan adalah berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan Hawari (2011) yang menyebutkan bahwa gangguan kecemasan lebih banyak dialami oleh wanita dibanding laki-laki, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2:1.

Perempuan lebih mengalami cemas dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional yang salah satunya ditemukan ketika menghadapi ujian semester (Attri dan Neelam, 2013). Banyak peneliti menunjukkan bahwa wanita dalam situasi stress cenderung menggunakan strategi pengendalian dirinya dengan emosi. Banyak siswa perempuan yang mempunyai akademik secara keseluruhan lebih tinggi dibanding dengan siswa laki-laki, mungkin lebih fokus dengan tujuan hidup penting dan mereka memandang pendidikan sebagai sarana untuk mencapai tujuan, karena kegagalan dianggap

sebagai kendala dalam aspirasi kehidupan mereka (Kosmala, Anderson, Wallace, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Mousavi, Haghshenas, dan Alishahi (2008) menjelaskan bahwa laki-laki lebih defensif untuk mengakui kecemasan karena hal tersebut dipandang sebagai ancaman bagi maskulinitas mereka. Mereka dilatih untuk mengatasi kecemasan dengan menyangkal atau dengan mencari cara untuk mengatasinya.

Penelitian terdapat keterbatasan, salah satunya adalah pengambilan sampel hanya dilakukan di satu lokasi tertentu yaitu di SMAN 1 Gubug. Selain itu juga banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang tidak diteliti dalam penelitian ini terkait dengan program dari bimbingan belajar dan kecemasan pada siswa.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan dimana siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar cenderung lebih cemas bila dibandingkan dengan siswa yang mengikuti bimbingan belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas X yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar di SMAN 1 Gubug, dimana siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti bimbingan belajar

## **SARAN**

1. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan sebaran sampel yang lebih luas.

2. Perlu diadakan bimbingan belajar di sekolah karena siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.
3. Siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar harus lebih banyak meluangkan waktunya untuk belajar sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Attri, Neelam. 2013. Academic Anxiety And Achievement of Secondary School Students- A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement sciences*. 2 pp. 27-31.
- Azwar., 2007. Konsep Pengukuran Validitas. Jakarta : Gunadharma Press pp. 60.
- Cowden, Peter., 2010. Communication and Conflict : Anxiety and Learning. *Research in Higher Education Journal*. 9.
- Davis, GA., 2012. *Anak berbakti dan Pendidikan Keberbakatan*. Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media pp. 134.
- Djiwandono, SEW., 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo pp. 369.
- Drevets, WC., Price,JL., Furey, ML., 2008. Brain Structural and Functional Abnormalitas in Mood Disorder: *Implications for Neurocircuitry Models of Depression*. *Brain Struct Funct*. 213(1): 93-118.
- Elvira, Sylvia D dan Gitayanti Hadisukanto, 2010. *Buku Ajar Psikiatri*. Badan Penerbit FK UI. Jakarta pp. 230-234.
- Grills-Taquechel AE, Norton P, Ollendick TH., 2010. A longitudinal Examination of Factor Predicting Anxiety During the Transition to Middle school. *Anxiety Stress Coping*. 23(5):493-513.
- Hartono, L A., 2007. *Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius pp. 13.
- Hawari, Dadang., 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI pp.63-6.
- Hawari, Dadang., 2009. *Psikometri Alat Ukur ( Skala) Kesehatan Jiwa*. Jakarta : FKUI pp. 56-63.

Hawari, Dadang., 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa

Hutagalung, EA., 2007. *Tatalaksana Diagnosis dan Terapi Gangguan Ansietas*. [http://www.idijakbar.com/prosiding/gangguan ansietas.htm](http://www.idijakbar.com/prosiding/gangguan%20ansietas.htm). Diakses 2mei 2013.

Iskandar, Yul., 2006. *Managemen Diagnostik dan Terapi Psikiatri di RSK Dharma Graha Volume 2* . Jakarta : Yayasan Dharma Graha pp 119.

Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA., 2010. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang : Bina Rupa Aksara pp.1-8.

Khosmala, Anderson, Wallace. 2007. Gender Differences In The Psychosomatic Reactions of Students Subjected to Examination Stress. *Electronic Journal of Reserch in Educational Psychology*.5(2) pp. 25-48.

Kresnawati, N dan Suryani, Y., 2010. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta : Grasindo pp.18-20.

Lua, X, Wang, F, Luo, Z., 2009. Investigation and Analysis of Mathematics Anxiety in Middle School Students. *Mathematics Education*. 2(2) : 12-9.

Maramis, WF., 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press pp.38.107.

Mausave, Haghshenas dan Alishahi. 2008. Effect of Gender, School Performance and School Type on Test Anxiety Among Iranian Adolescents. *Iranian Red Crescent Medical Journal*.10(1) pp.4-7.

.Mudjaddid, E., 2009. *Pemahaman dan Penanganan Psikomatik Gangguan Ansietas dan Depresi di Bidang Ilmu Penyakit Dalam*. In: Ilmu Penyakit Dalam Jilid II. Jakarta: Pusat Penerbit Departement Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pp. 2105-7.

Murti, Bhisma., 2013. *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press pp. 119.

Nadeem, Al dan Zaidi. 2012 Impact of Anxiety on the Academic Achievement of Students Having Different Mental Abilities an University Level in Bahawalpur(Shouthern Punjab)Pakistan. *International Online Journal of Educational Sciencees*. 4(3) pp.19-28



- National of Institute of Mental Health., 2005. *Anxietas*.  
[http:// www.nimh.nih.gov/health/publications/anxietas/complete index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxietas/complete_index.shtml).  
 Diakses 15 april 2013.
- Nurihsan, AJ dan Sudianto, A., 2005. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMP*. Jakarta : Grasindo pp. 12-5.
- Notoatmojo, Soekidjo., 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta pp. 115-25.
- Permen Dik Nas No 20 Tahun 2007 Tentang Standar Penilaian Pendidikan pp.5-6.  
[http://www.depdiknas.go.id/produk hukum/permen/permen 20 2007.pdf](http://www.depdiknas.go.id/produk_hukum/permen/permen_20_2007.pdf).  
 Diakses 25 mei 2013.
- Puri, BK, Laking, PJ dan Trasaden, IH., 2011. *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta : EGC pp. 191-2.
- Rana, RA dan Mahmood, N., 2010. The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Buletin of Education and Reserch*. 32 (2) : 63-74.
- Sadock, Benjamin J. and Sadock V. A., 2010. *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Suherman., 2005. *Bimbingan Belajar*. Jakarta : UPI  
[http://respiratori UPI. Edu/operator/S-a0251-0605728 chapter 2. Pdf. File. UPI edu/Direktori/FIP/JUR PSIKOLOGI Pend DAN BIMBINGAN/195903311 986031. SUHERMAN/BIMBINGAN Belajar. Pdf](http://respiratori_UPI_Edu/operator/S-a0251-0605728_chapter_2_Pdf_File_UPI_edu/Direktori/FIP/JUR_PSIKOLOGI_Pend_DAN_BIMBINGAN/195903311_986031.SUHERMAN/BIMBINGAN_Belajar_Pdf).  
 Diakses 20 mei 2013
- Sunaryo, T., 2011. *Bimbingan Modern: Bimbingan yang Mengantarkan Siswanya Sukses Akademis dan Sukses Menitih Karir*.  
[http://www.dmiprimagama pusat.com/2011/09/11/Bimbel.modern-bimbel-yang-mengantarkan-siswanya-sukses-akademis-dan-sukses-menitih-karir](http://www.dmiprimagama_pusat.com/2011/09/11/Bimbel.modern-bimbel-yang-mengantarkan-siswanya-sukses-akademis-dan-sukses-menitih-karir).  
 Diakses 20 juni 2013.
- Sutirna., 2013. *Bimbingan Konseling dan Pendidikan Formal non Formal dan Informal*. Yogyakarta : Andi pp.2-5.
- Sigarlaki, HJO., 2003. *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Infomedika pp. 70.
- Trifoni, Shahini. 2011. How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Student. *Journal Medistirania of Social Science*. 2(2).

Vitasari et al., 2010. A Research for Identifying Study Anxiety Sources Among University Student. *International Education Studies*. 3(2):189-193.

Zamroni., 2001. *Paradigma Pendidikan Masa Depan*. Yogyakarta : BIGRAF Publishing pp. 47.